PROPÓSITO:

Adquirir confianza en sí mismos y en sus posibilidades corporales, así como en el mundo del deporte.

MOTIVACIÓN:

Se revisa con los estudiantes la siguiente presentación https://prezi.com/atdesx3zxce7/el-futbol/ donde se explica a grandes rasgos las características más importantes que tiene el deporte del fútbol.

EXPLICACIÓN:

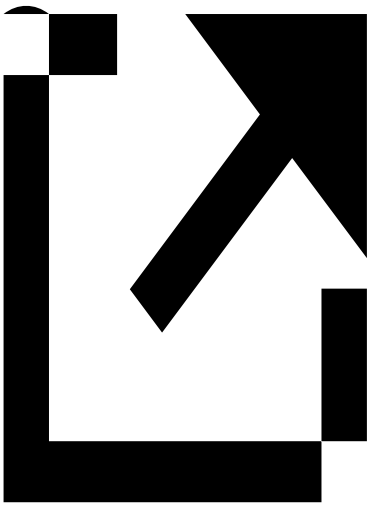
EL FUTBOL

HISTORIA DEL FUTBOL

Los griegos y los romanos practicaron el fútbol, y estos últimos los llevaron a las islas británicas. El juego se convirtió en deporte nacional inglés, y a principios del Siglo XIX dio origen al rugby. El fútbol moderno tuvo su origen en Inglaterra en el Siglo XIX. Pero su nacimiento es muy anterior, puesto que los juegos de pelota practicados con el pie se jugaban en numerosos pueblos de la antigüedad. El Harpastum romano es el antecedente del fútbol moderno, y se inspiró en un juego griego que utilizaba una vejiga de buey como pelota. Los romanos, en época del imperio, llevaron a Britania este juego, donde -según datos legendarios- se practicaba una especie de fútbol nativo.

Durante la Edad Media el fútbol fue prohibido por su carácter violento, y recién en 1848 apareció el Primer Reglamento de Cambridge, destinado a unificar las distintas reglas que se utilizaban. En 1863 se crearon nuevas reglas y el fútbol se separó definitivamente del rugby. El 21 de mayo de 1904 se funda la FIFA (Federación Internacional del Fútbol Asociado) y por primera vez se establecen reglas mundiales

El deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del llamado 'deporte rey'. La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.



BENEFICIOS DEL FUTBOL

beneficios del fútbol en la infancia

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

1. Incrementa la potencia muscular de las piernas

2. Mejora la capacidad cardiovascular

3. Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica.

4. Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.

5. Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.

6. Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

COMO INICIARTE EN EL FUTBOL

El primer paso que se debe hacer es desde niño inscribirte a un programa de futbol (escuela de futbol) en el cual le enseñen al niño los fundamentos técnicos, tácticos, físicos y teóricos de este deporte, y comenzar a jugar partidos para que vayas afianzándote al futbol.

COMO SE JUEGA

El fútbol se juega según un conjunto de reglas, conocidas como Reglas de Juego. El partido se juega usando un único balón redondo (el balón de fútbol). Dos equipos de once jugadores compiten para conseguir que el balón entre en la portería del otro equipo, consiguiendo así un gol. El equipo que ha marcado más goles al final del partido es el ganador, y si marcan el mismo número de goles se considera un empate.

La regla principal es que los jugadores (excepto los porteros) no pueden tocar el balón con las manos o brazos de forma intencionada (pero sí se permite usar las manos en los saques de banda). Aunque los jugadores generalmente usan los pies para mover el balón, pueden usar cualquier parte de su cuerpo excepto las manos o los brazos.

En un partido típico, los jugadores intentan empujar el balón hacia la portería de sus oponentes a través del control individual de la pelota, con maniobras como el regate, pasando el balón a un compañero de equipo y pateando el balón en dirección a la portería contraria que siempre está protegida por el guardameta (también llamado portero). Los jugadores del equipo contrario intentan retomar el control del balón interceptando los pases o a través de entradas al jugador que controla el balón (aunque el contacto físico entre oponentes es limitado). El fútbol es generalmente un juego fluido, que sólo se detiene cuando el balón sale del campo o cuando el partido es detenido por el árbitro debido a alguna infracción.

EJERCICIOS:

EJERCICIO NIVEL INICIAL: Por favor tener en cuenta los ejercicios del siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=og3412q_4Ec aquí se proponen 15 ejercicios, por favor realizar mínimo cinco (5) de ellos y grabarlos en vídeo. Utilizar balón de fútbol o similar.

EJERCICIO NIVEL AVANZADO: Por favor tener en cuenta los ejercicios del siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=4KzjGMgCkZk realizar la rutina de tecnificación.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que el estudiante realice los ejercicios indicados en los tutoriales correspondiendo a las reglas y técnicas básicas del fútbol.

BIBLIOGRAFÍA:

https://prezi.com/atdesx3zxce7/el-futbol/